

健康づくりグループ活動記録（4月）

【開催日】

令和7年4月2日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、金子

【ミーティング】

- ・ 会場変更
 - ・ 大学の都合で会場を4階のヴェルデーヌホールに変更
 - ・ 先生からコーヒーをご馳走になった
- ・ 先生方にご挨拶
 - ・ 本来は花見に先生方に来ていただくところ、入学式と重なったため可能な先生はミーティングに参加していただいた
 - ・ 今年の新入生は、140名で例年に比べ増加
- ・ 各先生とメンバーが近況報告
 - ・ 水馬先生：嘱託で1年契約、今年度も健康づくりグループを担当
 - ・ 金杉先生：阿品台を時々散歩
 - ・ 松原先生：ホットヨガを10日～2週間に1回程度実施。前期は講義無し
 - ・ 金子：最近の腰の調子が少し改善、登山を実施したが、体力的に難あり
 - ・ 鹿倉：最初からのメンバー
 - ・ 岡部：娘さんが月1回1週間程帰宅し世話をしてくれている
 - ・ 武田：吉井に誘われて健康づくりグループに参加、最初は男性健康づくりグループで困惑
 - ・ 隅原：突然一人の生活になり大変さを実感

【園芸】

- ・ 畑の草取り、肥料の投入と畝作り
- ・ カモミールの苗の植え付け

【花見】

- ・ 天気も良く、桜もほぼ満開



【開催日】

令和7年4月16日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ 体力測定
 - ・ 5月21日に行う
- ・ 健康講座で先生に話していただきたい事
 - ・ ①高齢者が健康維持などのために生活上注意すべきこと
 - ・ ②高齢男性を地域に引き出すための方法
 - ・ ③最近の感染症の動向と注意点

【園芸】

- ・ ピーマン、キュウリ、トマト、マリーゴールドの植え付け



- ・ 柿の幼木の植え付け



- ・ 草刈り
- ・ 水遣りの準備、水遣り





健康づくりグループ活動記録 (5月)

【開催日】

令和7年5月7日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 吉井さん
 - ・ 息子さんから電話があった
 - ・ 五日市の松田病院に転院された
 - ・ 容態には変化がない
- ・ さくらんぼ
 - ・ 武田家で出来たものをいただく
- ・ 体力測定
 - ・ 次回体力測定を行う
- ・ 大学祭
 - ・ 10月18・19日に行われる
 - ・ 演奏者はチェロとピアノの人を頼んである

【園芸】

- ・ 枇杷の袋掛け



- ・ 小かぶの収穫



- ・ トマト・カボチャ・エゴマ・綿の植
え付け
- ・ 草刈り

【開催日】

令和7年5月21日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 大学祭
 - ・ 日程以外はまだ決まっていない
 - ・ チェロの演奏者向井さんから詳細の
問い合わせがあった
 - ・ 開始は午後1時とする

【体力測定】

- ・ 体力測定を実施



【園芸】

- ・ 筍の収穫



- ・ 畑の草取り、水やり



健康づくりグループ活動記録（6月）

【開催日】

令和7年6月4日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、金子

【ミーティング】

- ・ 熱中症について
 - ・ Life6月号「早め早めの熱中症対策」を配布
 - ・ 2025年6月1日より職場での熱中症対策が義務化された
 - ・ 各自の熱中症にかんする経験・対策を共有
 - ・ 水分補給、氷や保冷剤、休息など
- ・ 学園祭
 - ・ ミュージックカフェの出演者は当初予定していたチェロ奏者に当日予定が入ってしまったため再検討中

【園芸】

- ・ 枇杷の収穫
 - ・ 今年は大豊作であった
 - ・ 14パックを学園に持参



- ・ 草刈り
- ・ 筍の収穫
- ・ 臨時作業
 - ・ 6月11日に臨時で残りの枇杷の収穫を行う

【開催日】

令和7年6月18日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 学園祭
 - ・ 学園祭担当の学生さん3人（後にもう1人）参加（最後まで全活動に参加）
 - ・ 参加してくれた学生さんは、駒田、新宅、藤田、大藤の各氏
 - ・ 今年の学園祭は原爆をテーマにし、主な企画として被爆体験のお話をしてもらおう
 - ・ 健康づくりグループは今年も去年同様にミュージックカフェで参加する
 - ・ 今年も学生さんの支援をお願いする
 - ・ 日曜日は11時10分～15分に出店のアピール、11時35分～12時35分にカラオケバトル、12時15分～1時にゲーム、2時20分～3時20分にダンスバトルがあり、生演奏がかぶらないようにする
 - ・ 10時開店で1時から1時40分まで生演奏、3時閉店とする
 - ・ 準備は前日4時半から行う
 - ・ 準備には4～5人応援をお願いする
 - ・ 当日は10時から3時まで2人、12時半～2時は忙しくなるのでもう2人応援をお願いする
 - ・ 片付けは3時から行う
 - ・ 片付けには4～5人応援をお願いする
 - ・ 準備物等次回相談後学生さんにお知らせする
- ・ 草刈り機
 - ・ オレンジのが壊れた
 - ・ 修理に3～4万かかるので処分する
 - ・ 白狼病予防のため30分で5分休む必要がある

【園芸】

- ・ トマトとピーマンの手入れと収穫
- ・ 葡萄の袋掛け
- ・ ホースの修理と水やり
- ・ ユッカの植え付け

【フィットネス】

- ・ 介護予防ラジオ体操
- ・ はつはつ！体操



健康づくりグループ活動記録 (7月)

【開催日】

令和7年7月2日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 水やり
 - ・ 前週は雨が降ったので水やりは行わなかった
 - ・ 7月の第2週は鹿倉と隅原、第4週は金子と中野、第5週は岡部と武田が行う
- ・ 学園祭
 - ・ ミュージックカフェのレイアウト案と準備物案をもとに討議
 - ・ 去年のレイアウトでは演奏者の位置が悪く音が悪かったので上が吹き抜けている奥に変更する
 - ・ レイアウト案では衝立を奥に真っ直ぐ配置してあるが、斜めにして奥を広くし演奏者が見れるところにテーブルが置けるようにする
 - ・ ピアノ用椅子は不要
 - ・ 氷と保温容器は武田が準備する
 - ・ ランチョンマット用色用紙の追加が必要なら先生からいただく
 - ・ 謝金は1万円とする
 - ・ ミュージックカフェの出演者はヴィオラ (園部さん) ともう一人 (ヴァイオリンか)

【健康講話】

- ・ 高齢者のための熱中症対策
 - ・ 厚生労働省のパンフレットにより説明
 - ・ エアコンを上手に使う
 - ・ 水は1日1.5~2リットルを目安に
- ・ 睡眠
 - ・ 夏の快眠のため、朝日を浴びる、朝食をとる、タンパク質をとる、入浴は寝る1時間半前に

【園芸】

- ・ トマト、ピーマンの収穫
- ・ 水やり

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ いきいき百歳体操

【開催日】

令和7年7月16日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 学園祭
 - ・ 先週の討議結果を反映したミュージックカフェのレイアウト案と準備物案の改訂版をもとに討議
 - ・ 変更内容はエレベーター前のスペースの半分ぐらいまで広げることと自販機を衝立で隔てること、それに伴いテーブルの配置を変更する
 - ・ 準備物はレイアウトの変更に伴う数の変更と前回の討議結果を反映
 - ・ 演奏者用には少し良い椅子を大学に準備いただく
 - ・ 印刷物データの送付先を「先生」を「水馬先生」に修正する
 - ・ コーヒーメーカー用フィルターは去年の物で足りなければ武田が準備
 - ・ 演奏者は園部真秀さん (ヴィオラ) ともう一人 (ヴァイオリンを予定)、今月中にプログラムとプロフィールを入手予定

【健康教育】

- ・ 「ながら体操」
 - ・ テレビを見ながら、寝ながらなどこまめに体を動かして健康を保つ方法を紹介
 - ・ ①すねの筋トレ：座って、立ちながら、あるいは床に座ってつま先を引き上げる
 - ・ ②片足バランス：壁を支点にして立って反対側の足を上げる
 - ・ ③臀部、背中 of 筋トレ：仰向けに寝て両膝を立て腰を上げる

【園芸】

- ・ トマトの収穫
- ・ 水やり
- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ いきいき百歳体操


 健康づくりグループ活動記録 (8月)

【開催日】

令和7年8月6日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ 吉井様ご逝去
 - ・ 中野がご子息からお電話をいただき6月9日にご逝去されたとのこと
 - ・ 昭和5年生まれの96歳(95歳?)だった
 - ・ グループとして弔意の表し方は、会則に規定なくご冥福をお祈りするのみとする
- ・ 学園祭
 - ・ 演奏者からの内容の連絡がまだ無い
 - ・ 会場レイアウトを当日準備時に数枚用意して会場に置くようにする
- ・ 水やり
 - ・ 園芸家の石田さんによると1本の木に3分はやらないとだめとのこと
 - ・ 来週は鹿倉と隅原が行う

【健康講話】

- ・ 夏バテ防止について
 - ・ 「夏バテのサイン」8項目(食欲が落ちているなど)に当てはまったら夏バテのサインで見逃し注意!
 - ・ 夏バテ予防は水分補給、ノンカフェインの「麦茶」や「お水」で、常温や温かいもの
 - ・ 水分補給の際に梅干しをひとつ
 - ・ 夏の暑さに負けない食事を摂る、1日3食主食主菜副菜をバランスよく(ビタミンB1、C、クエン酸、タンパク質)、香辛料を利用して食欲増進
 - ・ 夏バテとは体温調節がうまくいかなくなり疲れやだるさ、食欲不振などの不調があらわれる状態
 - ・ 冷房の温度は28℃がベスト
 - ・ むるま湯に浸かり1日の疲れをとる

【園芸】

- ・ トマトの収穫
- ・ 水やり
- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ いきいき百歳体操

【開催日】

令和7年8月20日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 学園祭
 - ・ ミュージックカフェのレイアウトと準備物の最終版を配布
 - ・ 演奏者のプロフィールと主な曲目が届いた
 - ・ ヴィオラが園部真秀氏、ヴァイオリンが住田莉子氏、曲目はモーツァルトのヴァイオリンとヴィオラの二重奏曲ほか
 - ・ 譜面台と駐車場2台分用意する
- ・ 夏野菜後の畑
 - ・ 小カブを蒔く
 - ・ 888の化成肥料を用意する
 - ・ ジャガイモも植える?

【園芸】

- ・ 柿の網掛け
- ・ ホースの修理と延長
- ・ トマトの収穫



- ・ 水やり
- ・ 草刈り



健康づくりグループ活動記録（9月）

【開催日】

令和7年9月3日（水）

【出席者】岡部、隅原、武田、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ 古い肥料
 - ・ 小屋の中に古い肥料が残っているの
で使ってしまふことにする
- ・ ホースが抜ける
 - ・ 繋ぎ目が朽ちているので抜ける
 - ・ 今日修理する
- ・ 学園祭
 - ・ プログラムに載せる原稿を次回まで
に作成する

【園芸】

- ・ カブと二十日大根の種まき



- ・ ホースの修理



- ・ 水やり

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ いきいき百歳体操

【開催日】

令和7年9月17日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、武田、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ 地域の笑顔とクロスする！元気プロジェクト
 - ・ 令和7年度第1回地域の笑顔とクロス
する！元気プロジェクトが9月25日
10時40分から看護大学で行われる
 - ・ 岡部、鹿倉、武田が出席する
 - ・ グループの勧誘チラシを配布して
もらうように先生にお願いする（中野）
- ・ 学園祭のプログラムの原稿
 - ・ 原稿案が了承された
 - ・ チラシの案を次回までに作成する
- ・ 電気による腰痛治療
 - ・ 友人の紹介で経験（鹿倉）3
 - ・ 時間、回数にかかるが、血流をよく
することで効果はあるらしい
 - ・ 無料で広島市からの駐車場補助やポ
イントも出る
- ・ 会費
 - ・ 次回3,000円集める

【園芸】

- ・ 畑の草取り



- ・ ミニトマトと無花果の収穫

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ いきいき百歳体操

健康づくりグループ活動記録（10月）

【開催日】

令和7年10月1日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 学園祭
 - ・ ミュージックカフェのチラシ案を作った
 - ・ 生演奏の字が目立たないので上下の枠の大きさを逆にする
 - ・ 「臨時出店施設開設届」は去年とほぼ同じでいいが、購入先はジュースはフジ廿日市店、コーヒー、ミルク、砂糖はフレスタに変更する
 - ・ 生演奏の曲目を問い合わせる
- ・ 地域の笑顔とクロスする！元気プロジェクト
 - ・ 参加者は10人ほど、そのうち一人の女性がグループのことを聞きたいと言われて説明した
 - ・ 内容は医師に自分の症状をどう説明すればいいかをグループで話し合い先生から指導を受けた

【園芸】

- ・ 草刈り
- ・ 柿の収穫



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操

【開催日】

令和7年10月15日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 銀杏の袋詰め
 - ・ ミュージックカフェの粗品にするため袋詰めした
- ・ 学園祭
 - ・ 「接客マニュアル」を昨年から以下を変更する
 - ・ グループ勧誘チラシを来店時に配布する
 - ・ 混雑時にどのお客様かわかりにくい時は、半券の番号を言ってお客様に知らせてもらう
 - ・ 本券と半券を持ち帰って提供済みのチケット回収箱に入れる
 - ・ 上記に伴いチケット回収箱を設置する
 - ・ 混雑時にカップホルダーが足りなくなるので少し増やす
 - ・ ミニコンサートのプログラムを各テーブルに数枚置く
 - ・ 前日は16時30分、当日は9時集合とする

【園芸】

- ・ 無花果の収穫



- ・ 銀杏の処理

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操

健康づくりグループ活動記録（11月）

【開催日】

令和7年11月5日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 見学者
 - ・ 松原さん
 - ・ 阿品台2丁目在住、水馬先生と旧知
- ・ 学園祭の感想等
 - ・ 学生さんの応援が助かった（特に力仕事）、水馬先生にもいろいろとお世話になりありがたかった
 - ・ 吹き抜けでの演奏は音が良かった
 - ・ 会場が広くてお客さんもゆったりして聞きやすかっただろう、ただしちょっと広すぎた感もある
 - ・ 広いソファースペースがあってもよい
 - ・ 学園祭そのもののお客さんの入りが悪かった
 - ・ レコードをかけているのが外から見えないので、レコードをかける意味があるのか疑問、また外から中が見えないので入る気にならない
 - ・ ミニコンサートの宣伝が足りなかった、写真入りのポスターを貼るとか放送をしてもらうとかの工夫が無かったし、場所もわかりにくい
- ・ 学園祭の収支報告
 - ・ コーヒー、紅茶、ジュースの売上と、会費18,000円を合わせて収入が29,200円、支出は14,006円、差引き15,194円（詳細別紙）
- ・ あじなの丘
 - ・ 原稿を12月3日までに提出のこと
- ・ あいプラザまつり
 - ・ 11月3日にあった
 - ・ 先生から今年も参加する、グループの勧誘チラシを準備するというメールがあったのでポスター数枚を持参して会場に貼り出した

【園芸】

- ・ 銀杏の処理
- ・ 柚子、カリンの収穫
- ・ 草刈り

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操

【開催日】

令和7年11月19日（水）

【出席者】岡部、隅原、武田、
中野、金子、松原

【ミーティング】

- ・ 松原さん入会
- ・ ガラコンサートの紹介
 - ・ ミニコンサートに出演いただいたヴィオラの園部真秀氏と、出ていただけなかったがチェロの向井真帆氏も出演される
- ・ あじなの丘
 - ・ 12月3日までに提出のこと
 - ・ 表紙写真は松原さんをお願いする
- ・ 廿日市女子野球フェスティバル
 - ・ 11月29,30日に佐伯運動公園で行われる、日赤が健康ブースを出す
- ・ 熊の出没
 - ・ 学生は鈴を持っている
 - ・ 原で熊出没情報あり

【健康情報】

- ・ 肌の乾燥対策
 - ・ ビタミンとタンパク質を摂る
 - ・ 入浴はぬるめの温度で、石鹸の使用は最小限にしてゴシゴシこすらない
 - ・ リップクリームは縦に塗る
 - ・ 水分をしっかり摂る

【園芸】

- ・ 柚子、カリン、蜜柑の収穫



- ・ 草刈り
- ・ 玉葱の植え付け

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ はつはつ！体操

健康づくりグループ活動記録（12月）

【開催日】

令和7年12月3日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野

【ミーティング】

- ・ あじなの丘
 - ・ 原稿を集めた
 - ・ 今日のRCCのイマナマの5時台で武田が原稿に書いた内容が紹介される
 - ・ 岡部と武田で15日にページを打って印刷する
 - ・ 部数は10部とする
- ・ 歳末助け合い
 - ・ 事務所で助け合いの受付をしているがグループとしてはしない
- ・ 名簿の見直し
 - ・ 配布した名簿の修正が必要な点を確認した
- ・ 保険
 - ・ 新会員の保険加入を申請する
- ・ 今後のフィットネス活動
 - ・ 来年以降フィットネスルームを使うかどうか来年初めに決める
- ・ 次回の予定
 - ・ 次回でお茶会をする
 - ・ カリンシロップを作ったので持ってくる（隅原）

【園芸】

- ・ 柚子の収穫



【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ はつはつ！体操

【開催日】

令和7年12月17日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子、松原

【ミーティング】

- ・ あじなの丘
 - ・ 印刷完了（岡部、武田）
 - ・ 表紙の写真は松原が大学に3日通って撮影、3日目によやくほぼ満足のいく写真が撮れた
- ・ 学長挨拶
 - ・ 1月7日で大学に調整いただく
- ・ 1年を振り返って
 - ・ お茶を飲みながら各自1年を振り返って発言
 - ・ 1年があつという間に過ぎた、中学生の時全員で彫ったレリーフ「いのちの叫び」の再生に参加した、妻が急死してとまどった、写真撮影ツアーに月に2~3回参加した、宮島ウォーキング大会の準備に尽力している、一人暮らしだが近所の人が食事を世話してくれる、など
- ・ 来年の計画
 - ・ 次回1年の計画を立てる

【園芸】

- ・ 柚子の収穫

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操
- ・ 百歳体操



健康づくりグループ活動記録（1月）

【開催日】

令和8年1月7日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子、松原

【新年の挨拶】

- ・ 学長、教授以下先生方にご挨拶
- ・ ご挨拶、近況ご報告と記念撮影（右下の写真）

【ミーティング】

- ・ 見学者
- ・ 仲井さん
- ・ 今田先生による救急法講習
- ・ 3月頃の例会時に行う
- ・ 今年の抱負など各自報告
- ・ 水馬先生は今年も教授を続けられる
- ・ 2月末でクルマをやめるので大学への往復が難しい、学園祭の手伝いはする（鹿倉）
- ・ 3月15日に宮島ウォーキングを行う準備中（金子）
- ・ 役員改選
- ・ 代表：岡部、総務：中野（代表の仕事をしてできるだけ軽くするように手助けする）、園芸：隅原、会計：武田、フィットネス：金子（何ができるか検討する）、体力測定：隅原、学園祭協賛：鹿倉
- ・ 年間の予定
- ・ 「ヒューマンケアリングセンター使用願」の案を以下のように変更する
- ・ 5月6日は13日、2月は5日は4日、その他の欄の「10/24」は「10/24・25？」に変更
- ・ 会計報告
- ・ 収入45,233円、支出40,994円、次年度繰越金4,239円（報告書あり）

【健康講話】

- ・ お悩み改善3ポーズ
- ・ 実践して勉強（資料あり）
- ・ 認知症予防
- ・ 水分摂取、食事のバランス、軽い運動、便秘防止が大事
- ・ 冬の防災対策
- ・ 大学に防災グッズがあるので2月18日に防災教室を行う

【フィットネス】

- ・ ラジオ体操

【開催日】

令和8年1月21日（水）

【出席者】岡部、隅原、武田、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ 今田先生による救急法講習
- ・ 3月18日に行われる
- ・ ヒューマンケアリングセンター使用願
- ・ 修正版を配布したが、学園祭は10/24,25ではなく10/17,18に決定したので訂正願う
- ・ フィットネスルームは使用しない（体力測定時（5月）は使用する）
- ・ 模造紙
- ・ 次回作成する
- ・ いきいき健康づくり講座
- ・ 「ちょっとしただけの応急手当」を阿品台市民センターで2月16日13時30分～15時で行われる
- ・ 次回出席者を確認する

【健康講話】

- ・ 誤嚥性肺炎
- ・ 口内を清潔にしておく
- ・ 軽く前かがみで飲み込む

【園芸】

- ・ 柚子と伊予柑の収穫
- ・ 無花果の剪定
- ・ 場外の整備

【フィットネス】

- ・ 百歳体操



健康づくりグループ活動記録（2月）

【開催日】

令和8年2月4日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子、松原

【ミーティング】

- ・ PR用模造紙
 - ・ 新しい写真に適当なものが無いので去年のものの「あじなの丘」の写真を最新のものに貼り換えるだけとした



- ・ 会費
 - ・ 2,000円ずつ集める
- ・ いきいき健康づくり講座（2月16日）
 - ・ 参加者は岡部、鹿倉、金子、中野、まとめて先生に申し込む
 - ・ 2月末でクルマをやめるので大学への往復が難しい件（鹿倉）
 - ・ 来るのは広電阿品からバスで来れる、広電阿品駅8時47分発
 - ・ 帰りは波出石まで送って行けばセンター行きのバスで帰れる、波出石12時20分発と12時40分発

【園芸】

- ・ マシン油散布

【健康講話】

- ・ 誤嚥性肺炎予防
 - ・ 気づかないうちなどに、唾液や胃液とともに細菌が気道に入り込むことで生じる
 - ・ よく見られる症状は発熱、咳、痰、なんとなく元気がない、体のだるさ、呼吸が苦しくなる
 - ・ 口の中の汚れを取り衛生的に保つ
 - ・ 予防のために嚥下体操（資料あり）を行い。嚥下しやすくする

【開催日】

令和8年2月18日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子、松原

【ミーティング】

- ・ いきいき健康づくり講座
 - ・ グループから4名参加して「ちょっとしたけがの応急手当」を勉強した

【健康講座】

- ・ 防災グッズの体験
 - ・ 段ボールベッドを組み立てて使用



- ・ サーマルシートを敷いて床に寝ると段ボールベッドに寝るの違いを体験
- ・ 防災用トイレ（自動）を体験、排泄後凝固剤を入れてボタンを押すと自動的に密封されて下に落ちる
- ・ 家庭の場合はトイレにナイロン袋を二重にして凝固剤を入れて内側のナイロン袋を捨てる
- ・ 日赤の防災セットを確認、スタンダード、プレミアム、車載セットがある

【園芸】

- ・ 蜜柑、オリーブ、柿の植え付け



- ・ 寒肥施肥
- ・ 葡萄の剪定

健康づくりグループ活動記録 (3月)

【開催日】

令和8年3月4日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 花見
- ・ 4月1日に行く
- ・ 弁当はピュアックで頼む (中野)
- ・ 今田先生による救急法講習
- ・ 次回3月18日に行われる

【園芸】

- ・ ジャガイモの植え付け



- ・ 柿の剪定
- ・ 外回りの整備

【フィットネス】

- ・ コツコツ体操



【開催日】

令和8年3月18日 (水)

【出席者】岡部、隅原、武田、
中野、金子、松原

【ミーティング】

- ・ 松原さん退会
- ・ 体調不良のため
- ・ 花見
- ・ 午後1時から会議があるので開始を11時半に始める
- ・ 先生方は4名参加の予定
- ・ お茶は各自持参
- ・ スポ安保険
- ・ 保険料払い込みは中野がする
- ・ 上手な医療のかかり方ガイド
先生より参考にするように配布

【救急法講習】

- ・ 今田、野村両先生による講習を受講
- ・ 手順は以下：「人が倒れています」→周囲の観察→全身の観察→反応の確認→「誰か来てください」→119番通報の依頼→AEDを持って来るよう依頼→呼吸の確認→胸骨圧迫→人工呼吸→胸骨圧迫→人工呼吸（繰り返し）→AEDを指示に従って行う→そのまま胸骨圧迫に戻る
- ・ 胸骨圧迫は胸骨の下半分の所（乳頭と乳頭の間）を両手を重ねて1分間に120回（♪もしもし亀よ）で30回押す
- ・ 出来る場合は人工呼吸をフュー、フューと2回する
- ・ AEDの電源を入れ、パッドを絵の位置に貼り、指示に従って操作する（濡れていたら拭いてから、ペースメーカーはよけて貼る）

